



DHAMMAVIHĀRĪ

B U D D H I S T S T U D I E S



DHAMMAVIHĀRĪ

BUDDHIST STUDIES



HUKUM KARMA YANG ADIL

SURGA BUKANLAH TEMPAT BAGI MEREKA YANG HOBINYA
MARAH-MARAH DAN PENUH KEBENCIAN.
KEMARAHAAN DAN KEBENCIAN AKAN MEMBAWA SESEORANG
TERLAHIR DI ALAM RENDAH SUPAYA HOBI TERSEBUT BISA
TERSALURKAN DENGAN BAIK.

KEMURAHAN HATI, CINTA KASIH, BELAS KASIH DAN PEMAAAF
AKAN MEMBAWA SESEORANG KE SURGA SUPAYA HOBINYA BISA
TERSALURKAN DAN MAKIN BERKEMBANG.

DEMIKIANLAH HUKUM ALAM. SEDERHANA BUKAN?



Ashin Kheminda



DISTORSI

KOTORAN BATIN MEMAHAMI SESUATU SECARA SUBJEKTIF.
KESERAKAHAN MENGANGGAP OBJEK 100% BAIK SEBALIKNYA
KEBENCIAN MEMANDANG OBJEK 100% BURUK.
SEMENTARA ITU DELUSI MENGANGGAPNYA KEKAL.
INILAH PENDERITAAN!

DI SISI LAIN, KEBIJAKSANAAN MELIHAT SESUATU SECARA OBJEKTIF.
HARI INI BAIK, BESOK BURUK. HARI INI BURUK, BESOK BAIK.
INILAH KEDAMAIAAN!



Ashin Kheminda



- *Dua tanda* -
KEMAJUAN BATIN

Semakin tekun kita berlatih maka emosi-emosi negatif yang merusak kedamaian hati akan menjadi semakin jarang muncul. Apabila sebelumnya kemarahan muncul tujuh kali dalam satu minggu maka kali ini hanya satu kali dalam tujuh minggu.

Durasi kemunculan kemarahan pun menjadi semakin singkat. Apabila sebelumnya bisa bertahan selama satu jam maka sekarang hanya satu menit.

Hal ini juga berlaku untuk nafsu keserakahan, kesombongan, dendam dan lain-lain.

Ashin Kheminda



BUKAN BUY ONE GET ONE FREE!

Kotoran batin pintar memberikan alasan yang "bagus" untuk meledak. Dia senantiasa menjanjikan kedamaian di hati.

Sayangnya, kotoran batin dan hati yang damai seperti kegelapan dan cahaya. Keduanya tidak bisa muncul bersama-sama.

Mengizinkan kotoran batin keluar berarti mengizinkan kedamaian sirna. Hati Anda menjadi gelap gulita. Mengharapkan keduanya muncul bersama-sama adalah delusi!



Ashin Kheminda



Jangan Memfitnah Ular

Kita tak pernah takut dengan ular yang ada di hadapan
melainkan dengan pikiran sendiri,
"Jangan-jangan ular ini berbisa dan akan menggigit saya!"
Lihatlah, kita telah memfitnah ular!

Kita tak pernah takut dengan masalah yang sedang terjadi!
Kita hanya takut dengan "fitnah" kita sendiri!
Bukankah di masa lalu "fitnah" kita sering meleset?
Kalaupun terjadi, bukankah kita selalu mampu melewatinya?
Lalu, mengapa kita harus cemas, takut dan khawatir?

Ashin Kheminda



Bahagiaanya Tuh Di Sini

Kemarin kita makan durian.
Saat ini kita sedang makan mangga.
Besok kita akan makan pepaya.
Apabila pada saat sedang makan mangga
kita menginginkan durian atau pepaya
maka sakitnya tuh di sini!
Itulah penderitaan!

Kebahagiaan sangat tergantung pada kemampuan kita
untuk menikmati apa yang ada di saat ini.
Itulah mengapa bahagiaanya tuh di sini!
Bukan di sana!

Ashin Kheminda



Empat Biji Durian

Kelezatan durian ada batasnya.
Bagi saya mulai butir kelima durian sudah tidak enak lagi.
Lalu, apakah saya harus menghancurkan dan “memaki-maki”
durian tersebut? Tidak! Saya tinggalkan dan tunggu.
Besok pasti akan enak kembali.

Demikian pula dengan masalah kehidupan.
Ketika suasana hati sedang “tidak enak,” bersabarlah.
Tunggu hingga “enak” kembali.

“Durian” tidak pernah berubah.
Pikiran kita yang berubah. Bersabarlah untuk menunggu
kedatangan pikiran yang positif.

Ashin Kheminda



GAGAL FOKUS

Anak tersandung, yang disalahkan batu.
Kesasar, yang disalahkan jalan.
Stres, yang disalahkan orang lain.

Stres, depresi, marah, jengkel bukanlah
problem antara kita dan orang lain
melainkan murni masalah internal di dalam diri
kita sendiri; masalah persepsi yang salah arah
karena kita gagal fokus.

Apabila kita fokus ke dalam hati—bukan
keluar—maka kita akan menemukan kedamaian,
cinta dan kasih sayang.

—x—
Ashin Kheminda



HATI YANG PENUH
CINTA KASIH
TIDAK PERNAH MENGELUH,
IA SENANTIASA MAMPU MENEMUKAN
KEINDAHAN DI MANA PUN.



Ashin Kheminda



KEDAMAIAN HATI

MENGEMBANG KETIKA KITA MENGETAHUI
BAHKAN KEBAHAGIAAN PUN
TIDAK PERNAH BISA BERTAHAN LAMA.

Ashin Kheminda



Surga & Neraka

*bukanlah tempat yang menentukan
kebahagiaan dan penderitaan Anda.
Pikiran dan kualitas hati Andalah
yang menentukannya.*

Ashin Kheminda



Mempelajari Dhamma
adalah mempelajari

Bunga & Rumput Liar

di taman hati;
supaya kita tidak keliru menyiraminya.

Ashin Kheminda



Hati yang kotor selalu mampu menemukan alasan
untuk membenci dan memusuhi;
sedangkan **hati yang bersih** menemukan alasan
untuk memaafkan dan mengasihi!



Ashin Kheminda



Selalu saja ada alasan untuk
berterima kasih.

Kepada mereka yang telah
berbuat baik, *terima kasih*
telah mengajarkan cinta kasih.

Kepada mereka yang telah
berbuat tidak baik, *terima kasih*
telah mengajarkan kesabaran dan
memaafkan.

Ashin Kheminda



Ketika kebajikan mengendorkan
ikatan kita di **samsāra**
maka **pāramī** melepaskannya.

.....
Ashin Kheminda



Seperti halnya daun teratai
yang mengizinkan air yang menetes
tergelincir tanpa bekas
maka demikian pulalah hendaknya
hati kita ketika menerima semua
pengalaman kehidupan.

Ashin Kheminda



Lihatlah, “bunga”
cinta dan belas kasih mekar
ketika batin tidak berisik.

Ashin Kheminda





Apabila makin hari makin banyak pengalaman kehidupan yang bisa kita terima dengan **lapang dada**, maka kita telah berada dalam jalur kemajuan spiritual.



Ashin Kheminda